

KICKBOXING:

Charakterschulung und Konditionstraining mit Stil und Etikette

Text von Alexandra Schneider

Noch fünf Minuten bis zum Training. Ein rockiger Sound der Marke AC/DC erfüllt die große Halle. „Aufstellen“ ruft der Mann mit dem athletischen Körper. Die etwa 20 bis 25 Männer und Frauen gehorchen ihm aufs Wort und erwidern seinen Gruß mit einer respektvollen Verbeugung. Noch hängen die schwarzen Ledersandsäcke ruhig an ihren Haken, denn jetzt heißt es erstmal „warm laufen“ – Runde für Runde, rückwärts, seitwärts und wieder gerade aus. „Runter! Liegestützen!“ lautet das Kommando des Trainers und alle stoppen, gehen abrupt zu Boden und mit einem Ruck wieder hoch – kontinuierlich und synchron.

Weiter geht's mit Seilspringen: 15 Minuten! Ziemlich anstrengend – ob derweil oder danach. Das werden vor allem Sportfreunde mit untrainierten Waden bestätigen können, wenn spätestens nach zwei Tagen der Muskelkater an die Trainingsstunden erinnern wird. Wer glaubt das Warm-up sei nun beendet, der irrt! Nach einer kurzen Verschnaufpause stellen sich wieder alle im Kreis auf, denn die Dehnübungen stehen noch aus. Dehnen ist ein wichtiger Bestandteil des Kickboxtrainings, denn wer später den High-Kick in die Lüfte schwingen will, der braucht eine besonders flexible Beinmuskulatur – das gilt auch für „Stretch-Muffel“. Dann folgt das Startsignal für den „techni-

schen Teil“: Dazu müssen sich alle „in Schale schmeißen“, sprich: Handschuhe und Schienbeinschoner anlegen. Zuerst geht es den Sandsäcken ans Leder, danach wird mit Partner und Pratzen gearbeitet. „Jab, Punch, linker Haken, rechter Side-Kick“ lautet die erste Kombination. Kampfstellung und los! Der Trainer gibt den Takt vor. Der Rhythmus erfolgt jeweils im Wechsel – einmal Initiative und einmal Verteidigung. Kraftvoll und mit einer unglaublichen Präzision hämmern die Fäuste und knallen die Kicks in die Pratzen. Nur das perfekte Zusammenspiel des Teams führt zum Erfolg, denn ein unsynchronisierter „Jab“ kann schnell ins Auge gehen! Nach 90 Minuten ist „der Kampf“ zu Ende. Verlierer gibt es keine, nur Sieger – im Kampf gegen den inneren Schweinehund. Verschwitzt aber sichtlich glücklich stellen sich alle wieder in der Reihe auf, denn der „Abgruß“ fehlt noch.

„Austeilen“ nach Feierabend

Vor allem diejenigen, die sich tagsüber in der Hochleistungsarena des Berufsalltags behaupten müssen, freuen sich abends auf einen effektiven Workout. Wer will, kann sich hier den Bürostress von der Seele boxen, doch statt mit Ellenbogen wird hier mit Fäusten gekämpft. Kickboxvereine hängt leider immer noch der Ruf nach, dass sich dort „auf dem zweiten Bildungs-

weg“ glatzköpfige Straßenschläger ausbilden lassen – ein klarer Griff in die Klischeekiste! „Es geht beim Kickboxen nicht um die Provokation von Auseinandersetzungen, sondern um die reine Körperbeherrschung. Es ist ein Teamsport und das gemeinsame Schwitzen und Kämpfen „schweißst“ auch echte Freundschaften zusammen. Raufbolde hätten sicherlich nicht lange Freude am Training, denn sie würden sich bei dem harmonischen Miteinander in der Gruppe schnell ausgeschlossen fühlen und freiwillig das Kampffeld räumen. Das ist auch gut so, denn wir pflegen einen familiären und freundschaftlichen Umgang untereinander der geprägt ist von Respekt, Toleranz, Ehrlichkeit und Disziplin. Wer in unser Training kommt, der möchte den Alltag hinter sich lassen und einfach nur Spaß haben“, sagt der sympathische Achilleas Chalkidis, Inhaber der Arena Aschaffenburg.

Kämpfen für Körper und Geist

Nirgendwo sonst lassen sich die innere Balance zwischen Körper und Geist und die eigene Körperbeherrschung so konkret erlernen wie im Kampfsport – ob Kickboxen, Jiu-Jitsu, Sambo oder Muay Thai. „Die meisten Kampfkünste sind sich in ihrer Technik und Bewegung sehr ähnlich und bauen aufeinander auf. Kickboxen ist eine dynamische Kampfsportart, die eine hohe Anforderung an Schnelligkeit, Ausdauer und Kondition stellt – die Kraft kommt dabei aus dem ganzen Körper. Man begegnet seinen individuellen Grenzen und erkennt dabei nicht nur die persönlichen Stärken, sondern lernt auch mit den eigenen Schwächen umzugehen und diese mit eiserner Geduld und Disziplin zu überwinden“, erklärt Achilleas. Eine perfekte Körperspannung, Reaktion, Strategie und die richtige Technik sind die wichtigen Elemente des Kickboxtrainings. Sämtliche Muskeln werden beim Kicken oder Boxen aktiviert, denn die Kraft kommt aus dem ganzen Körper. „Während des Trainings wird sehr diszipliniert gearbeitet und die Bewegungsabläufe immer wieder geübt – solange bis sie verinnerlicht sind. Kickboxen ist eben wie Laufen lernen“, fügt Achilleas lächelnd hinzu.

Kleine Athleten zeigen Größe

Verbale Attacken, notorische Sticheleien oder körperliche Gewalt – für manche Kinder wird der tägliche Gang zur Schule zum Horror-Trip und oftmals gehen die Schikanen „virtuell“ zu

Hause weiter: Das Phänomen Mobbing ist nicht neu, doch durch das Internet bekam es ein ganz neues und anonymes Gesicht.

Besonders Menschen mit einem gebeugten Haupt und hängenden Schultern signalisieren nach außen hin Schwäche und werden damit häufiger Opfer von Mobbing-Attacken. Auch Achilleas Chalkidis kennt die Problematik – und er arbeitet mit ihr. „Im Kickboxtraining erlernen die Kinder klare Regeln – und zwar spielerisch. Unfaire Verhaltensweisen, die sie von der Straße her kennen, sind hier tabu. Durch den Teamsport verbessern Sie Ihre Ausdauer und Kondition, schärfen ihre Konzentration und korrigieren dazu noch ihre Körperhaltung – aufrechter Gang, Schultern zurück und Blick gerade aus.“ Diese Verhaltensweisen kommen Kindern dann auch im richtigen Leben zu Gute – sie verlieren ihre Opfermentalität durch eine selbstbewusste Körpersprache.

Im Kickboxen kann sich nur weiterentwickeln, wer Durchhaltevermögen und Disziplin zeigt – als Zielmotivation können auch Gürtelprüfungen abgelegt werden. Das wichtigste dabei: der Spaß, denn Verbissenheit und Zwang führen nur selten zum Ziel!





ARENA

Fitness - Kampfsport - Cross Training

Arena Aschaffenburg
 Inhaber: Achilleas Chalkidis
 Hockstr. (Mehrzweckhalle)
 63743 Aschaffenburg
 Telefon (06021) 58 44 88 0
www.arena-aburg.de